



会長 菅原文之
幹事 佐々木源悦
会報 佐々木崇光 佐藤静市
高橋利光 渡辺光悦

例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327
例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

第2350回例会 2012. 5. 10 No.40

本日の出席率

- ・本日の出席率 86%
- ・前回確定出席率 100%

ニコニコボックス

- ・菅原文之会長 5月3日(休)連休中、大宮シティRCとの戸倉水戸辺漁協への贈呈式に参加、出迎え、大暴風雨の中大変ご苦労様でした。猪股育夫会員のみやぎ北上商工会とよま支所の支部長就任おめでとうございます。とりあえずワンステップ。本日のスピーカー佐藤敬喜会員、楽しみにしていました。
- ・鈴木彦太会員 4月22日地区大会にて私の希望と夢が実現して、個人ガバナー賞をいただきました。非常に大変でしたが40年間ロータリーの基本ルール通り無欠席、県内1名、岩手県5名計6名です。誇りに思っています。会員、家族、健康のお陰です。佐沼RC創立以来です。5月6日満77歳・喜寿です。これも偏に会員のお陰です。佐藤敬喜会員の素晴らしい内容の濃いスピーチに期待します。
- ・阿部賢悟会員 南三陸ジャスコ跡地2期仮設住宅へFMラジオ150台の支援を行いました。他団体との合同支援です。贈呈後、門脇陸男ショーの支援もありました。参加の方々大変ありがとうございました。佐藤敬喜会員のスピーチ楽しみに。
- ・布施孝之会員 佐藤幸一会員の奥様の河北美術展入選を祝して、佐藤敬喜会員のスピーチを楽しみに。
- ・佐藤敬喜会員 本日のスピーチ担当です。よろしくお祈りします。
- ・八谷郁夫会員 来週D3640地区大会参加のため欠席します。

- ・飯塚仁哉会員 佐沼で指折りの歯科医の先生は、林家こぶ平(正蔵)ちゃんと子供達に慕われておるそうです。
 - ・江川元徳会員 春、桜満開!!
 - ・佐々木源悦幹事以下 佐藤敬喜会員のスピーチに期待して!
 - 佐々木崇会員 阿部泰彦会員 千葉吉男会員
氏家良典会員 伊藤俊郎会員 菅野幸一朗会員
山田直志会員 佐竹孝行会員 佐藤静市会員
遠藤光則会員 猪股育夫会員 岩瀬正彦会員
熊谷敏明会員 佐々木功一会員 高橋利光会員
富士原裕子会員 武川毅会員 高橋義文会員
森田一史会員 杉田広仁会員
- 以上、ありがとうございました。

会長要件 菅原文之会長

満開の桜も散り八重桜の季節となり過ぎやすくなりました。それと裏腹に3.11の大地震以来気候変動による想定を超えた災害が続いております。大雨による水害、暴風雨、竜巻による家屋の倒壊と地球上で私達には分からない何か起きてくるのかなと思っております。こういったものは過去のデータから割り出す予報ということですので、過去に何もないと全く分からないという専門家の話です。これからは想定外を想定するということになるかと思えます。各自治体、各人の自力本願といった対応が、そういった災害に求められるのではないかと思います。

連休中、大宮シティRCの戸倉水戸辺漁協への贈呈式に参加して来ました。暴風雨の為テントが飛ばされるのではないかといた状況下で行われました。又、南方仮設住宅へFMラジオの支援式典に参加しました。復興支援特別委員の阿部賢悟委員長、阿部泰彦副委員長をはじめ参加の皆様ほんとうにご苦労様でした。

本年度も、あと1.5ヶ月を残すのみとなりました。次年度の遠藤体制が始まっていると思います。5月20日(日)は地区協議会が二戸で開催されます。次年度のスタートです。当クラブも本年度のスピーチのフィナーレを飾るためエース達が登場いたします。その後クラブ協議会とバトンタッチ例会で終わりになります。終わり良ければ全て良しということもございますので、どうか特段のご協力をお願い申し上げます。

幹事報告 佐々木源悦幹事

- ・ガバナーエレクト事務所より
地区協議会、交通手段について
- ・第5分区新旧ガバナー補佐、会長幹事会の案内
日時 6月22日(金) 19:00~
場所 築館・ホテルグランドプラザ浦島
- ・登米市暴力団追放対策協議会事務局より総会の案内
日時 5月23日(水) 13:30~
場所 南方公民館
- ・「ザ・ロータリアン」誌が届く。
- ・本日、例会終了後理事会を開催します。

各委員会報告

- ・復興支援特別委員会 (阿部賢悟委員長)
5月3日(休)、大宮シティの戸倉水戸辺漁協へ自動車寄贈式に参加、5月4日(金)、南方2期仮設住宅へFMラジオを他団体合同で寄贈しました。参加の皆様大変ご苦労様でした。

誕生祝 (5月に誕生日を迎えられる会員)

鈴木彦太会員 山田正会員 富士原裕子会員



5月に誕生日を迎えられる会員

今週のスピーチ

「老年症候群」 佐藤敬喜会員
我々は年をとると共に体力が低下し、体も衰弱していきます。そうなった方々の病名を最近「老年症候群」と言われるようになってきました。スライドを使って話を進めてまいりますので、よろしくお祈りします。
老年症候群というのは、年齢と共に足腰の虚弱化、認知機能の低下、尿失禁、低栄養、口腔機能の低下、うつ傾向、これらの症状が見えてくると老年症候群の仲間入りと言うことになります。足腰の虚弱化は運動不足、認知機能の低下は、会話の量が減ってくると口元を動かさなくなるので、口元ばかりでなく頭も動かさなくなり認知機能が下がってきます。尿失禁は年齢

と共に必ず起こる現象で、男性より女性の方に多いと言われております。尿失禁が起こると、人前で失禁するのではないかとこの恐怖から家にとじこもるようになり、運動不足、会話の量の減少を引き起こし、知らず知らずのうちに老化が進んでいきます。低栄養は、体自体が年齢と共に食べ物を求めなくなり、意欲もなくなり、その結果として食べなくなり低栄養につながります。低栄養には、もう一つ大事なことがあります。それは水不足、即ち水分摂取の低下です。水分は食事から取るのが一番量が多く、健康な若者で大体1日に2.5ℓ~3ℓ必要と言われており、その半分の量を食事から取っています。そういう訳で年齢と共に食べなくなるということは水分不足が進み、血管内の血液がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞の引き金となっております。口腔機能の低下ですが、口呼吸する人は口元を動かさなくなり、そのために口の筋肉や舌の力や表情筋の動きがなくなり、それからくる老化が極めて大きな問題になってきております。うつ傾向は、足腰の虚弱化、認知機能の低下、尿失禁、低栄養となるとだんだん家の中に入ってきて自分で考える時間がふえてきます。自分で考える時間がふえると言うことは、自分を悪い方、悪い方へと思いつくようになります。「私はもう誰からも必要とされていない」というように自己中心的に悪い方にはして行ってしまう傾向になるというのが現状です。

65歳以上で要介護になった原因で老年症候群というのがありますが、その中のほとんどが介護の原因になっております。前期高齢者は65歳から74歳、後期高齢者は75歳以上となっております。前期の65歳の時は32%近くだったのが、後期になりますと2人に1人要介護となっております。現在は健康であっても年と共に老年症候群が出てきて介護に入るというパターンが多くなってきています。

データで見ますと、男性は65歳まで元気な人は、75歳の次のハードルで頑張って元気でいけば、そのまま元気で過ごせます。女性の場合は65歳の前期高齢者の時に介護を受けた人達は70歳前後でほとんど寝たきり、又はそれに近い状態になっています。これは、ホルモンの関係と言われております。女性の場合は、女性ホルモンが減ると骨粗鬆症や色々なパターンの病気になりやすく、そのためにじわじわと弱っていきます。男性も女性も70歳を超えると要介護の人は介護度が高くなり寝たきりに近い状態になります。

死因の中で悪性腫瘍、心疾患、血管系の病気がなければ皆元気で長生き出来るということです。それに介護を受けない状態でいれば問題はないということです。男性の場合、自立の人はいつまでも健康に留意し成人病を悪化させなければ、元気で長生き出来るというデータです。

足腰の虚弱化を防止するには、歩くことです。筋肉は5秒以上負担をかけると丈夫になるというデータがあります。一番簡単な方法は、目を開けたまま片足立ちを1分間、両足で2分間を毎日やっていると老化を劇的に防ぎます。1分間の片足立ち、1時間歩いたのと同じ効果が得られるというデータがあります。

— グループホーム、デイサービス等の話もありましたが紙面の都合上、割愛させていただきます。